

Примерное меню на витаминизацию

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Сок фруктовый	180	1	0	19,8	79,2	п.п.
Обед	Сок фруктовый	180	1	0	19,8	79,2	п.п.
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Фрукт	50	0	0	6,3	26	338
Обед	Фрукт	50	0	0	6,3	26	338
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Сок фруктовый	180	1	0	19,8	79,2	п.п.
Обед	Сок фруктовый	180	1	0	19,8	79,2	п.п.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Фрукт	50	0,2	0	6,3	26	338
Обед	Фрукт	50	0,2	0	6,3	26	338

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Сок фруктовый	180	1	0	19,8	79,2	п.п.
Обед	Сок фруктовый	180	1	0	19,8	79,2	п.п.
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18	77,4	п.п.
Обед	Сок фруктовый	180	0,9	0	18	77,4	п.п.
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Фрукт	50	0,2	0	6,3	26	338
Обед	Фрукт	50	0,2	0	6,3	26	338
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18	77,4	п.п.
Обед	Сок фруктовый	180	0,9	0	18	77,4	п.п.
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Фрукт	50	0,2	0	6,3	26	338
Обед	Фрукт	50	0,2	0	6,3	26	338
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18	77,4	п.п.
Обед	Сок фруктовый	180	0,9	0	18	77,4	п.п.